

## SÖMNHYGIEN

God sömn är viktig för din hälsa då det ger din kropp och hjärna möjlighet att återhämta sig från dagen samtidigt som det ökar sannolikheten att du klarar av nya påfrestningar och minskar risken för sjukdomar. Hur mycket sömn man behöver är individuellt, därför behöver du inte sträva efter att sova ett visst antal timmar per natt så länge du känner dig pigg under dagen. Spädbarn och tonåringar har störst sömnbehov, ju äldre du blir desto färre sömntimmar behöver du vanligtvis. Det är viktigare att din sömn har god kvalitet än att du sover länge.

Nedan följer några olika tips kring sömn. Läs gärna igenom listan och markera, till exempel med hjälp av olika färger, de du redan följer och de du kan bli bättre på.

- **Varva ner** – undvik skärmar och dämpa gärna belysningen en stund innan du ska gå och lägga dig. Läs gärna en bok eller gör något annat som gör dig lugn men gör i så fall detta på annan plats än i sängen.
- **Försök att endast sova på natten** – om du behöver sova under dagen, gör det endast om du är sömning och i så fall i sängen. Är du däremot trött och seg under dagen, se om du kan hitta någon annat som hjälper dig att fylla på med energi. Exempelvis gå en promenad, ta frisk luft, gör en avslappningsövning eller ta en vilopaus.
- **Undvik sängen på dagen** – sängen är till för att sova, och för den som vill det, ha sex i. Andra aktiviteter som att vila, läsa, titta på film, studera o.s.v. är bättre att göra på annan plats.
- **Ligger du vaken?** - om du vaknar till på natten och är vaken mer än 15–20 minuter är det bra att gå upp och göra någon lugn aktivitet till dess att du känner dig sömning igen. Undvik att titta på klockan på natten, det leder oftast till en stress som gör det ännu svårare att somna om.
- **Orostankar** – vet du med dig att du lätt börjar grubbla då du gått och lagt dig? Ge dig själv tid att grubbla en stund ett tag innan du ska gå och lägga dig. Sängen är inte till för oro utan tvärtom, för avslappning och återhämtning. Kommer tankarna ändå? Gå upp en stund och gör något annat som hjälper dig byta fokus, du kan också testa att "skriva av dig" en stund innan läggdags.
- **Kost** – ät regelbundet och under dagtid, undvik att äta stora måltider precis innan läggdags.
- **Minska sömnstörare** – undvik sådant som gör dig pigg så som koffein, socker, alkohol och nikotin, särskilt på kvällen.
- **God sovmiljö** – se gärna till att sovrummet är mörkt, svalt och tyst då du går och lägger dig.

- **Dagsljus** – försök att komma ut en stund varje dag, gärna under förmiddagen och särskilt om du vanligtvis inte får del av så mycket dagsljus.
- **Gå upp samma tid** – sträva efter att gå upp ungefär samma tid varje dag, oavsett om du är ledig eller inte, på så sätt hjälper du kroppen att ha en fungerande dygnsrytm.
- **Fysisk aktivitet** – träna regelbundet men se till att vara klar med pulshöjande aktiviteter senast tre timmar innan läggdags för att kroppen ska hinna varva ner.
- **Minska onödig stress** – när vi har höga nivåer av stress räcker det inte med endast sömn för att vi ska återhämta oss, vi behöver även återhämtning under dagen i form av fysisk aktivitet, avslappning och saker som får oss att må bra. Kom därför ihåg att även planera in roliga saker! När vi oroar oss eller är stressade över olika saker blir det svårare för kroppen att komma ner i varv av sig själv och sömnen kan påverkas negativt. Försök att inte bli stressad över enstaka nätter av sömnbrist. Kroppen kompenserar oftast automatiskt nästa, eller nästnästa, natt genom en då mer effektiv sömn.

Är du osäker på hur mycket sömn du egentligen får kan det vara en idé att undersöka din sömn lite närmare under ett par veckor. Du kan exempelvis skriva ner hur många timmar du ligger i sängen samt, på ett ungefär, hur många av dessa du sover. Du kan också använda dig av en sömndagbok eller en app på mobilen där du registrerar hur din sömn fungerat. Men kom ihåg, så länge du känner dig pigg och fungerar under dagen spelar det ingen större roll hur många timmar sömn du fått.

### Vill du veta mer om sömn?

[www.1177.se](http://www.1177.se) - sök på "stresshantering och sömn"

Sömn – Sov bättre med kognitiv beteendeterapi av Marie Söderström

29 sidor mot sömnbesvär - Kerstin Jeding